الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ١٧ ـ

السباحة والغطس

إعداد
د٠ إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياًكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١ـ٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

أصول رياضة السباحة

منذ قديم الزمن . حاول الإنسان تقليد الطيور بالطيران في السماء ولكنه لم يستطع فاخترع الطائرة .

كذلك البحر ، والنهر . حاول الإنسان السيطرة عليهما بالعوم فيهما مثل عوم الأسماك والحيتان والتماسيح ، فاستطاع أن يقتحم البحار والأنهار ، واستطاع الإنسان أن يقتحم هذا العالم العجيب بالسباحة وتقليد الأسماك في السباحة للوصول إلى مكان أواخر البحار والأنهار . وكذلك الغطس للوصول إلى قاع البحار والأنهار واكتشاف ما فيها، كما استطاع الإنسان صناعة السُفن والقوارب والمراكب لكي يسير في البحر بسرعة . ولمسافات بعيدة عن جهده البشرى .

وهكذا تعلم الإنسان السباحة ، واستطاع الصيد ومنافسة الأسماك في السباحة ، والعوم على سطح الأنهار والبحيرات ، وتطور استخدام السباحة كوسيلة للتنافس بين الأقوياء ، واستعراض القوة في مواجهة التيارات البحرية ، وكثافة البحر والتسابق للوصول إلى الأهداف المَرْجُوة بأسرع ما يمكن .

وبعد تعلم الإنسان السباحة مثل الضفدعة أو السمك ، حاول تعلم السباحة ووجهه للسماء ، أي السباحة على الظهر بدلا من البطن ..ثم أصبح الإنسان يستطيع العوم لمسافة ١٠٠٠ كيلو متر .

واقتحم مجال السباحة الرجال والنساء على السواء، بل تعتبر السباحة من الرياضات التي تفوقت فيها النساء تفوقاً شديداً، بسبب أجسامهن الرشيقة، وهكذا أصبحت السباحة عنصراً هاماً من عناصر الإعداد الرياضي والبدني لكل اللاعبين في اللعبات الفردية والجماعية،فالإعداد البدني للاعبي كرة القدم والسلة واليد والطائرة، وكذلك الإعداد البدني للاعبي المصارعة والملاكمة وألعاب القوى تقتضي ممارسة ألعاب الماء والسباحة بكثرة، لأنها تساعد على تقوية عضلات الجسم وخصوصاً البطن، وكذلك تساعد على اللياقة البدنية العالية، وقوة التحمل التي لا تأتى إلا بتحمل الإجهاد الدائم والمستمر .

كما أن غالبية الناس تمارس رياضة السباحة ، سواء في حمامات السباحة المنتشرة في المدارس والنوادي والهيئات ، أو على شواطئ الأنهار والبحار والبحيرات في المصايف ، وأصبحت السباحة تعنى القوة والقدرة على التحدي مع المياه ، وما تخفيه من تيارات بحرية واتجاه الماء وقوة الدفع .

وأخيراً استطاع الإنسان أن يمارس الألعاب الرياضية الأخرى بالسباحة ، فكانت كرة الماء التي تلعب فوق سطح الماء على أن تكون أجسام اللاعبين تحت سطح الماء .

وكذلك تُلعب رياضات الباليه على سطح الماء باستغلال عنصر الرشاقة والجمباز والقدرة على صنع الحركات على سطح الماء .

كيف يعوم الإنسان على سطح الماء ؟

يسهل كثيرا على الجسم البشرى أن يَعَوم على سطح الماء ، لأن متوسط كثافة جسم الإنسان يقل عن واحد صحيح ، لأن كثافة الجسم النوعية للمادة أقل مـــن الواحد الصحيح "وهى كثافة الماء" ولذلك فإنه يسهل للجسم الطفو على سطح الماء وأن تحمله المياه.

ولكن المشكلة كيف يعوم ؟، أو كيف تتم عملية عوم الإنسان على سطح الماء دون غرقه للقاع ؟

فإذا كان الإنسان واقفاً فإنه لن يعوم ، ويكون احتمال عومه ضعيفاً ، لأن طرف الرأس هو الذي يظهر فوق سطح الماء ، لأن كثافة الرأس أقل كثيـــراً مـــن كثافة الماء ولذلك فإنه لكي يعوم الإنسان لابد أن يستلقي ،ويكون جسمه ممدوداً ، وأن يكون الرأس إلى أعلى قليلاً عن سطح الجسم .

وتعتمد كثيرة من قدرة الجسم البشرى على العوم على الرئتين ..

فإذا دخل الماء إلى الرئتين حَلَّ محل الهواء وزاد ذلك من الكثافة النوعية للرئتين ، وزاد من الكثافة النوعية للجسم كله ، وبالإضافة إلى عدم قـــدرة الإنـــسان على التنفس ...

والنتيجة أن هذا الجسم بدلا من العوم يبدأ في الغوص والغرق إذا لم يجد من يسعفه وينتشله من الماء .

عملية الإنقاذ من الغرق

لا بد أن نتعلمها جميعاً ، حتى إذا كنا أمام حالة مشابهة لصديق أو أخ أو زميل ، فإن من الواجب عليك أن تحاول إنقاذه .

فعندما يغرق سابح في الماء يدخل الماء رئتيه ويتوقف التنفس ، ولكن القلب يستمر في لنبض لمدة من الزمن قد تكون ربع ساعة .

فمن هنا تكون طريقة الإنقاذ والإسعاف ، أي اللحاق ببدء عملية التنفس قبل أن يتوقف القلب ، وبذلك إذا استطعنا أن نتم هذه العملية بسرعة استطعنا إنقاذ حياة هذا الغريق ، ويمكن ذلك باتباع طريقة "التنفس الصناعي" وذلك بإخلاء جوف الغريق من الماء ، ثم عمل تنفس صناعي له إما بطريقة النفخ بالفم في فم المريض "طريقة الفم للفم أو قبلة الموت" وإما بنفخ المسعف للهواء في فم أو أنف الغريق .

وهناك طريقة أخرى تتمثل في نوم الغريق على بطنه وتدليك منطقة الظهر بقوة ابتداء من الخلف "من منتصف منطقة الظهر حتى الرقبة" ولا بد أن يكون التدليك بقوة شديدة حتى ينزل الماء ويبدأ الدم في الضخ للمخ وللرئتين وأن يكون الضغط باليدين المفرودتين وبقوة على مختلف مناطق الظهر ، وأن يكون ارتكاز المسعف على الأرض عن طريق الركبة بالرجل اليسرى والقدم المرتكزة بالرجل اليُمنى ، وأن نستمر في عملية التدليك حتى يُفْرِغ الغريق الماء ويبدأ في التنفس .

وما دام المصاب لم يَبْقَ في الماء أطول من ١٥ دقيقة ، فإن محاولات إحداث تنفس صناعي له تكون مطلوبة لأن الأمل كبير جداً،

وكلما كانت المدة أقل كان الاحتمال في الإنقاذ أكبر وفى بعض الأحيان يكون التأثير كبيراً على الغريق ، فيجب الاستمرار في عملية التنفس الصناعي بواسطة أكثر من شخص لمدة ساعة أو أكثر ، حتى يفيق المريض ويبدأ التنفس العادي .

أنواع السباحة

السباحة رياضة الرشاقة والقوة والتحكم في توزيع هذه القوة وللسباحة عدة أنواع، كل نوع يُمثل تحدياً جديداً لكل عوامل الطبيعة التي خُلِقت ليسيطر عليها الإنسان بعقله ومن هذه الأنواع :

١ــ **السباحة القصيرة** : وهى التي تتم لمسافات قصيرة في حمامات السباحة الداخلية ، وهى ٥٠ متراً و١٠٠ متر و٢٠٠ متر و ٥٠٠ متر . وفى صالة حمامات السباحة التي تكون ٥٠ متراً ، يقوم السباح أو السباحة بعبور الحمام أكثر من مرة حتى يتم المسافة المطلوبة .

٢ــ **السباحة الطويلة** : وهى مسابقات تحد ، وتتم في مسافات طويلة سواء في الأنهار أو البحار الكبرى على الشواطئ ولمسافات معينة ، ومسافة السباق ١ كيلو متر ــ ٥كيلو ــ ١٠ كيلو ، ثم ٣٠كيلو متراً .

وهذه المسافات يرافق الحكام والمراقبين فيها السباحين ومعهم المدربين والمرافقين لتقديم الخدمات للسباح أثناء سباحته ومراقبته لحمايته من أي نوع من المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها .

٣ــ **القفز إلى الماء** : وهو رياضة أوليمبية مشهورة ضُمْت لمسابقات السباحة كعملية لإبراز قوة تحكم السباح في عضلات جسمه في الهواء وقبل أن يصل إلى الماء في تشكيلات مختلفة على ارتفاعات من متر إلى ثلاثة أمتار وعشرة أمتار وعلى مسطحات مختلفة ، ودخلت هذه اللعبة البرنامج الأوليمبي عام ١٩٠٤م.

أشكال السباحة

للسباحة عدة أشكال كل منها يمارس وظائف معينة ، ويلعب دورا في بناء شخصية السباح ، وأيضا له متطلبات وأهداف معينة .

ومن هذه الأشكال :

١ــ السباحة على الصدر :

هي أقدم أنواع السباحة وأبسطها وفيها يكون الصدر متجهاً لأسفل الماء وتشتمل هذه الأشكال على حركات هي: "فرد وضم الذراعين والساقين" . وتشبه هــذه السباحة إلى حد كبير حركات الضفدعة على سطح الماء وتتطلب توافقاً وتوقيتاً دقيقاً بين حركات التنفس وحركات أعضاء الجسم .

٢ــ سباحة الفراشة :

أُطلق هذا الاسم على هذا الشكل من السباحة لأن السباح في أثناء حركته يبدو وكأنه يُرَفْرِفْ فوق سطح الماء بذراعيه مثل الفراشة .

وحركات الساقين في هذه السباحة تشبه حركاتها في الصدر ، في حين أن الذراعين يؤديان حركة دائرية خارج الماء .

٣ــ سباحة الكرول :

وهى كلمة إنجليزية معناها "الزحلــقة" وأُنشئت هذه السباحة

في عام ١٩٠٢ ، وهى تَعَد أَسرع طُرق السباحة وأكثرها انتشاراً وتستخدم في المسافات الطويلة .

وفيها تقوم السيقان والأذرع في نفس الوقت ، وبالتناوب ،برسم حركة دائرية على سطح الماء ، وذلك بقصد اندفاع السباح بأقصى سُرعة فوق سطح الماء .

٤ــ السباحة على الظهر :

وهى سباحة تتم بأن يُوَجِهْ السباح ظهره إلى سطح الماء ، وفيها تقوم الأذرع والسيقان في نفس الوقت وبالتناوب برسم حركة دائرية .

ويشترط أن يكون جسم السباح مفروداً ، وألا يتقوس حتى لا يختل توازن الجسم .

٥ــ السباحة التوقيعية :

وتُسمى "باليه الماء" وفيها جمال ومهارة السباح وحركاته الرياضية الجميلة والفاتنة التي تُظْهِر مدى جمال الجسم ومدى القوة في ممارسة حركات الباليه الشيقة على سطح الماء .

والسباحة التوقيعية رياضة تُمَارس حالياً على نطاق واسع من أجل الاستمتاع بالسباحة ، وهى تشبه الباليه الأرضي الذي يتميز بالجمال والخفة والرشاقة ، وسهولة الأداء .

مسابقات السباحة

القصيرة أوليمبيا

تُقام في السباحة القصيرة مسابقات أوليمبية للرجال وللنساء ، وكذلك تقام بطولة العالم للسباحة ، ولكنها غير منتظمة لدرجة أنه في عام ١٩٨٨م أُقيمت بطولة العالم الخامسة فقط .

وتقام مسابقات الرجال والنساء أوليمبياً في السباحة في:

أولاً : الرجال : مسابقات السباحة الحرة: ٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ١٥٠٠ متراً .مسابقات سباحة الظهر: ١٠٠ ، ٢٠٠ متراً .

مسابقات سباحة الصدر: ١٠٠ ، ٢٠٠ متراً .

مسابقات سباحة الفراشة: ١٠٠ ، ٢٠٠ متراً .

مسابقات الفردي المتنوع: ٢٠٠ ، ٤٠٠ متراً .

مسابقات التتابع : ٤×١٠٠ متر حرة ، ٤×٢٠٠ متر حرة ، ٤×١٠٠ متر متنوعة .

ثانياً : السيدات : مسابقات السباحة الحرة: ٥٠، ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ٨٠٠ متراً .مسابقات سباحة الظهر : ١٠٠ ، ٢٠٠ متراً .

مسابقات سباحة الصدر: ١٠٠ ، ٢٠٠ متراً .

مسابقات سباحة الفراشة: ١٠٠ ، ٢٠٠ متراً .

مسابقات الفردي المتنوع: ٢٠٠ ، ٤٠٠ متراً .

مسابقات التتابع : ٤×١٠٠ متر متنوعة ، ٤×٢٠٠ متر حرة .

ثالثاً :مسابقات السباحة الإيقاعية : مسابقات فردى، مسابقات فرق.

الغطس

الغطاس هو الذي يستطيع أن يغوص في أعماق البحار أو أعماق المياه لمدة لا تزيد عن دقائق ثلاث ثم يعود .

والغطس رياضة قديمة ...بل هي مهنة قديمة مارسها الإنسان من أجل استخراج الأحجار والمواد الكريمة الموجودة في قاع البحار مثل اللؤلؤ والمرجان ...

فكان الغطاس يَغْطُس إلى قاع البحر ليتمكن من التقاط بعض حبات اللؤلؤ .

أما اليوم ، فالغطاسون ينزلون إلى قاع البحر بقصد التمتع برؤية المناظر الجميلة الطبيعية في قاع البحر ، وهى رياضة عالمية تمارس في أَغلب الشواطئ البحرية .

ورياضة الغطس تمارس في مناطق البحر الأحمر ، بقصد التمتع برؤية عالم الشعاب المرجانية ، وهو عالم متكامل به جميع أنواع الحياة البحرية، وهو عالم ساحر يمتلئ بكل المناظر الخلابة التي تَسْحَر وجدان الإنسان .

أما رياضة الغطس الأوليمبي فهي رياضة تمارس في حمامات خاصة لذلك ، وقد تقام المسابقات في المياه المكشوفة ، ولكن هذه المسابقات أصبحت نادرة الآن .

رياضة الغطس

وهذه الرياضة تشتمل أساساً على :

١ـــ **الغطس المنخفض** : وهو الذي يجرى من ارتفاع متر حتى ثلاثة أمتار .

٢ـــ **الغطس الطائر** : وهو الذي يجرى من على منصة ثابتة توضع على ارتفاع شاهق من : ٥ أمتار وحتى ١٠ أمتار فوق سطح الماء .

٣ـــ وتوجد عدة أنواع من الغطس تختلف باختلاف نوع المسافة وأنواع المنصات المُعَدة للغطس من القفز .

كما تختلف تلك الأنواع باختلاف الأوضاع التي تُتْخَذ في الابتداء أو أثناء السقوط إلى الماء



ومن الأوضاع التي تُتْخَذ في بداية الغطس :

- الدخول بالقدمين مع لفة كاملة .
- الدخول بالقدمين مع نصف لفة .
- الدخول بالرأس والجسم مستقيم .
- الدخول بالرأس والجسم منحن بزاوية .
- الدخول بالرأس والجسم مكور ، أي على شكل كرة .

حركات الغطس

للقفز قواعد معينة ، وللغطس تحت سطح الماء قواعد أخرى ، فالغطس يبدأ من القفز ، وخلاله يقوم اللاعب بأداء عدة حركات مهارية في الهواء، ثم يتجه إلى الماء بسرعة شديدة وباتجاه سليم ، حتى يستحق درجاته كاملة ويقوم بعملية الدخول إلى الماء ثم الغطس لمسافة معينة ثم التحكم في حركته للارتفاع إلى سطح الماء ومغادرة الماء .

وبالطبع إذا لم يستطع اللاعب الدخول الصحيح إلى الماء، كان ذلك يشكل خطراً شديداً عليه، إذ يجعله يتحمل سوط الماء، وهو ما قد يجعله يصل إلى حد "العجز الكامل" .

كيف يتم احتساب الدرجات والنقاط ؟

في مباريات الغطس ، يقوم الحكام المُعَيَّنُون لهذا الغرض برصد النقط لكل قفزة : ١ ــ ٢ نقطة إذا كانت القفزة غير ناجحة ، ٣ ــ ٤ نقاط إذا كانت القفزة متوسطة ، ٥ ــ ٦ نقاط إذا كانت مرضية ، ٧ ــ ٨ نقاط إذا كانت القفزة جيدة ، ٩ ــ ١٠ نقاط إذا كانت ممتازة .

وتتحكم الرشاقة والثبات والثقة والقوة واللياقة البدنية العالية في أداء القفزات للغطس بكل ثقة .

أساسيات

رياضة الغطس

لا بد لأي لاعب يريد أن يلعب رياضة الغطس ، أن يبدأ بممارسة رياضة الجمباز ، وبعد ذلك يتعلم السباحة ، ولكن عند البدء في احتراف الغطس يجب أن يتوقف فوراً عن ممارسة الجمباز ، والسبب في ذلك يرجع إلى وجوب أن يكون جسم اللاعب الممارس لرياضة الغطس على استقامة واحدة في الهواء أثناء أداء الحركة ، بينما الجمباز يؤدى إلى التقعر في المنطقة البطنية "أسفل العمود الفقري" مما لا يفيد لاعب الغطس ، ولذلك ينصح الخُبراء بالابتعاد عن الجمباز بعد ذلك .

ولا بد للغاطس أن يعرف بكل دقة علوم السباحة وفنونها وآدابها، لأنه يمارسها، ويجب أن يكون جسمه رشيقاً وأن تكون ثقته بنفسه لا حدود لها وذلك لأداء جمال حركي لا حدود له بأداء رائع .

ولا بد للاعب المبتدئ للغطس أن يبدأ بقفزة الثقة ، من على ارتفاعات مختلفة، من على مسافات مختلفة على سطح الماء، ثم يتدرج في التدريب من القفز من على سلالم متحركة إلى أعلى وأسفل ، وتبدأ الحركات بعد ذلك بالدوران في الهواء قبل دخول الجسم الماء . فيمكن البدء بدوران الجسم مرة في الهواء ، ثم دورتين حتى الوصول إلى المستوى الدولي، وهو أداء حركات تتمثل

في دورتين ونصف : دورة أمامية ومنحنية في الهواء ، ودورتين ونصف داخلية مكورة في الهواء ، ودورة ونصف دورة خلفية مستقيمة ...

وهذه الحركات تتم من سلَّمْ ارتفاعه ١٠ أمتار ، وهى حركات اختيارية وليست إجبارية .

وتتطلب رياضة الغطس ثقة شديدة بالنفس ، وجرأة شديدة في أداء وممارسة الرياضة وجسماً قوياً متماسكاً ، وعضلات قوية بالإضافة إلى المهارات الحركية في الهواء، والتي تتطلب أن يكون التنفس دقيقاً ، وجسماً رشيقاً .

فرياضة الغطس رياضة تصلح للجميع وإن كانت الفتيات تحقق فيها نتائج أفضل .

وهناك أربعة أوضاع للجسم ، تؤدي من خلال الغطس ، وعندما يكون للجسم شكل مختلف ، وهى :

- الوضع الحُرْ .
- الوضع المُنْحَنى .
- الوضع المُكور .
- الوضع المُستقيم .

ويجب فرد مِشْطي القدمين في جميع الأوضاع ، ويكون مستوى الذراعين بمستوى الكتفين .

حوض السباحة

وهو عبارة عن ملعب لممارسة رياضة السباحة والغطس ولكنه ملعب خاص .

فهذا الملعب يتكون من حوض يمتلئ بالمياه ، وهذه المياه تكون مياهاً صافية مُعقمة عادة بغاز الكلور .

ويُقَسَّم الملعب بخطوط بيضاء أو خضراء ، وهذه الخطوط تكون في قاع الحوض أو الحمام ، ولكنها في المياه الصافية تكون ظاهرة بشكل واضح على سطح الماء التي تكتسب لون جدران الحمام السماوية الصافية .

ويمكن ممارسة رياضة السباحة في المسابقات عند إطلاق إشارة البدء بالمدفع "طلقة البدء" بواسطة حكام المباراة ويكون جميع المتسابقين واقفين في وضع الاستعداد على الحافة .

وفى حمام السباحة توجد منصة القفز على عدة ارتفاعات ، لممارسة القفز في عمليات الغطس ،وفى قفزات الثقة "وهى مسابقات تقام بغرض تنمية روح الثقة في النفس لدى الشباب"، كما يسمح بوجود مدرجات واسعة على جانبي حمام السباحة للتمتع بمشاهدة رياضة السباحة والغطس ، وهذه المدرجات تبنى بِنُظم خاصة .

كرة المـــــاء

كـــــــرة الماء

كرة الماء رياضة تلعب بالكُرة ولكن في الماء . ولذلك ، فإن السباحة وإجادة السباحة تعتبر العنصر الرئيسي في هذه الرياضة .
فكرة الماء رياضة مائية تُمارس في حمامات السباحة الخاصة .

مواصفات حمام السباحة الخاص برياضة كرة الماء:

طول الحمام لا يزيد طوله وعرضه عن ٢٠ قدما ولا يقل عن ١٩ قدماً .

والمرميان يقعان في جانبي الملعب وكل مرمى "هدف" ارتفاعه ثلاث أقدام وطوله "أي عرضه على سطح الماء" عشر أقدام ولكل مرمى شبكة خلفية، وتكـــون الأهداف على مستوى سطح الماء.

الفريقان :

تُلْعب رياضة كرة الماء بين فريقين يتنافسان على وضع الكرة داخل المرمى ، ويتكون كل فريق من سبعة لاعبين أحدهم حارس المرمى .

زي اللاعبين :

يرتدى اللاعبون أثناء ممارستهم اللعبة عادة "مايوه سباحة" ولكن يُمَيْز كل فريق عن الآخر بغطاء الرأس يكون لونه موحداً لكل فريق.

الكرة :

الكرة التي تُلعب بها رياضة كرة الماء هي من المطاط المنفوخ ومحيطها لا يتجاوز ٢٧ بوصة .

طريقة اللعب :

عندما تُلْقَى الكرة من الحكم في الماء يَسْعَى كل فريق لإدخال هذه الكرة في مرمى الفريق الآخر وذلك بدفع هذه الكرة بالجسم أو بالرأس أو بقذفها باليد . على ألا تخرج الكرة من على سطح الماء .

ويُحتسب كل هدف نقطة لصالح الفريق ولكن يجب أن تلمس الكرة لاعبين على الأقل قبل وضعها في المرمى ليكون الهدف صحيحاً . ويجرى اللعب على أربعة أشواط لكل مباراة مدة كل شوط ٥ دقائق ويفوز من يحرز أهدافاً أكثر.

ورياضة كرة الماء تتطلب :

١ـــ معرفة تامة وإجادة سليمة لرياضة السباحة والغطس وكيفية الوقوف داخل الماء والتحكم في توازن الجسم داخل الماء .

٢ـــ معرفة بأصول لعبة الكرة وقوانينها .

٣ـــ لياقة بدنية عالية حيث إن قوة الدفع داخل الماء تستلزم جهداً

٤ـــ استراتيجية التكتيك داخل الملعب لإحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف ، ومنع أكبر عدد ممكن من الأهداف من الدخول في مرمى الفريق .

٥ـــ التدريب واللعب التعاوني ، طريق رئيسي للفوز في المباريات لأنها لعبة جماعية ، وهى اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمارس في الماء .

هذا ، وقد أصبحت كرة الماء من الألعاب الأوليمبية منذ عام ١٩٠٠م .

كرة الماء للسيدات

وهى رياضة هامة من الرياضات التي تفوقت فيها المرأة بصفة خاصة ، لأن رياضة كرة الماء تصلح للعب الفتيات أكثر من غيرها ، لأن هـذه الرياضـة تحتاج إلى الوقوف داخل الماء ولا يبرز من الجسم سوى الرأس والعنق على سطح الماء والفتيات يُحْسِّنَّ ذلك جيداً .

ورياضة كرة الماء للسيدات ، لم تأخذ حقها من الانتشار ، ويرجع ذلك إلى المواصفات الخاصة المطلوبة في لاعبة كرة المـاء ، آتـى لا بـد وأن تـتقن السباحة والباليه المائي .

وذلك حتى تستطيع اللاعبة إجادة حركات الماء والوقوف في الماء ، والسباحة للوصول إلى الكرة ، والحفاظ على قواعد اللعبة التي تقـضى بـأن يكـون جسد اللاعبة كله تحت سطح الماء ما عدا الوجه وكرة الماء للسيدات ، من أعنف اللعبات الرياضية المائية ، وذلك لأنها لعبة يوجد بها احتكاك مباشـر ومـستمر بين اللاعبات من أجل استخلاص الكرة وقذفها نحو المرمى وبما تضمه اللعبة من قواعد للدفاع والهجوم ، فيكون هناك مصادمات وإصابات بين اللاعبـات أثنـاء الاحتكاك الشديد أثناء لعب الكرة .

ويفوز في مسابقات كرة الماء للسيدات ، الفريق الذي يحرز اكبر عدد ممكن من الأهداف أثناء المباراة ، التي تتم بنفس قواعد كرة الماء للرجال وعلـى نفس الملاعب .

ملابس السباحة والغطاسين :

تتكون ملابس السباحين والغطاسين من لباس البحر "المايوه" المصنوع من الألياف الصناعية ، وهذا اللباس سواء للاعب أو للاعبة ، ويمكن ارتداء نظارة ماء أثناء السباحة والغطس ، ويمكن ارتداء بونيه للشعر بالنسبة للسيدات، ويكون بخارج الماء، بجوار خط النهاية ، مع المدرب أو المساعد للسباح أو الغواص ، منشفة خاصة بالمتسابق وبَرْنَس لتدفئة الجسم .

وبالنسبة للاعبي كرة الماء :

لا بد من لبس خوذات البحر التي تُمَيِزْ فريق عن الفريق الآخر ، فيكون خوذات كل فريق بلون مختلف ، مما يُساعد الحكام على إدارة المباراة .

وسائل الغطس :

يؤدى الغطس من خلال نوعين من السلالم التي يجب أن يتدرب عليها الغطاس جيداً ، لأن كل منها له خصائصه ، ومنها :

١ــ السلم المتحرك ، وهو سلم له عدد من الأنواع ، منها السلم المتحرك وارتفاعه متر واحد من على سطح الماء ، والسلم المتحرك ذو الثلاثة أمتار ارتفاعا من على سطح الماء .

٢ــ السلم الثابت : وله ثلاثة أنواع : السلم الثابت المرتفع بمقدار ٥ أمتار من على سطح الماء ،والسلم الثابت ذو ارتفاع سبعة أمتار ونصف من على سطح الماء ، والسلم الثابت ذو ارتفاع ١٠ أمتار من على سطح الماء .

أسئلة في الكتاب

١ـ ما هو تاريخ رياضة السباحة ؟

٢ـ كيف نتعلم السباحة ؟

٣ـ ما هي طرق النجاة من الغرق وإنقاذ الغريق ؟

٤ـ ما هي رياضة الغطس ؟

٥ـ ما هي مواصفات حمام السباحة ؟

٦ـ كيف تحسب نتائج : السباحة ـ الغطس ؟

٧ـ ما هي قفزة الثقة ؟

٨ـ ماذا تعرف عن رياضة كرة الماء للرجال ؟

٩ـ ماذا تعرف عن رياضة كرة الماء للسيدات ؟

١٠ـ ما هي مواصفات : السباح ـ الغطاس ـ لاعب كرة الماء ؟

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ←———— التجديف